

# Menestra de verdures al vapor

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** plat principal

**Dificultat:** ★★★

**Temps total d'elaboració:** 35 minuts

**Funció de la recepta:** plat vegetal

**Recepta per a:** 4 persones

**Preu per persona:** 1,20 €

## VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	7,5 g.
Hidrats	25,7 g.
Greixos	0,8 g.
Energia	133 kcal

## INGREDIENTS

- 200 g. pastanaga
- 200 g. mongeta verda
- 200 g. pèsols
- 200 g. coliflor

## ELABORACIÓ

1. Pela les pastanagues, renta-les i talla-les a rodanxes primes.
2. Talla les puntes de les mongeta i parteix-les per la meitat o en tres trossos.
3. Talla la coliflor i queda't amb la part verda de la flor.
4. Posa aigua a bullir en una olla.
5. Quan l'aigua estigui bullint fort, posa-hi la vaporera sobre i col·loca-hi tots els ingredients tallats.
6. Deixa que la verdura es vagi fent entre 10-15 minuts.

## PROPIETATS

La verdura ens aporta minerals i vitamines beneficiosos per al nostre organisme. També és una bona font de fibra, important per regular el trànsit intestinal.

Cada dia hem d'assegurar 2 racions de vegetals a la nostra dieta, una en forma crua i l'altra cuita.

